



**Programm  
Januar –  
Februar  
2022**

# **Aktiv in Heddernheim**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

# In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

**Aktiv Älterwerden** ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***

***Nähe zeigen –  
auch mit Abstand!***

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 2G-Regel: geimpft oder genesen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR

---



**Mo., 10.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Stadtteiltreff Aßlarer Straße**

Hier können Sie sich mit alten Bekannten treffen oder neue Menschen aus der Nachbarschaft kennenlernen und gemeinsam einen schönen Nachmittag erleben. Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Feiern, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Bitte fragen Sie nach dem extra Programm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht.

**Kosten auf Anfrage**

---



**Mi., 12.01. | Anmeldung erforderlich**

### **Aktivclub Heddernheim**

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Jeden ersten Mittwoch treffen wir uns zur Programmabsprache im Begegnungszentrum. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

**Kosten auf Anfrage**

---



**Do., 13.01. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich.**

### **Lotsenbüro**

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin vereinbaren.





Fr., 14.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen und Kompetenzen aus. Wir bieten Ihnen zusätzlich eine individuelle Begleitung beim Üben mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop an.

**Kosten: Verzehrkosten**



Sa., 15.01. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

**Kosten: Spende erwünscht**

⚠ *Immer am dritten Samstag im Monat*





**Di., 18.01. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir frühstücken zusammen**

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches Frühstück mit Käse, Schinken, Lachs und Ei.

**Kosten: 4,50 €; Teilnehmer\*innen: 14**

**! Immer am dritten Dienstag im Monat**



**Di., 25.01. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir essen zusammen indisch-bengalisch**

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten: 6 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**Fr., 28.01. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Neujahrsempfang**

Wir begrüßen das Neue Jahr mit Zuversicht, netten Menschen und vielen guten Ideen für unsere Aktivitäten im Begegnungszentrum Heddernheim... Machen Sie mit.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 01.02. | 10:30 – 12:00 Uhr | Vorgespräch erforderlich**

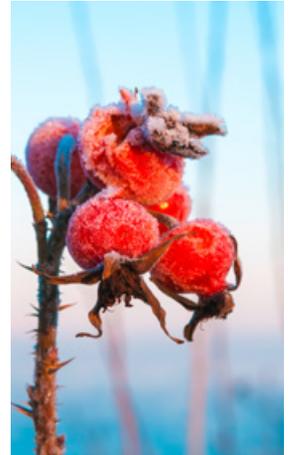
### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

**Leben mit Demenz e.V.**

Der Gesprächskreis wird moderiert von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz. Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregungen.

**Teilnehmer\*innen: 12**

**! Immer am 1. Dienstag im Monat**



**Di., 08.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir essen zusammen indisch-bengalisch**

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten: 6 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**Do., 10.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Schenken statt Wegwerfen!**

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke oder Haushaltsgegenstände.

**Kosten: Verzehrkosten**

**! Immer am 2. Donnerstag im Monat**



**Di., 15.02. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir frühstücken zusammen**

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches Frühstück mit Käse, Schinken, Lachs und Ei.

**Kosten: 4,50 €; Teilnehmer\*innen: 14**

**! Immer am dritten Dienstag im Monat**



Sa., 19.02. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

**Kosten: Spende erwünscht**

**! Immer am dritten Samstag im Monat**



Di., 22.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Wir essen zusammen indisch-bengalisch

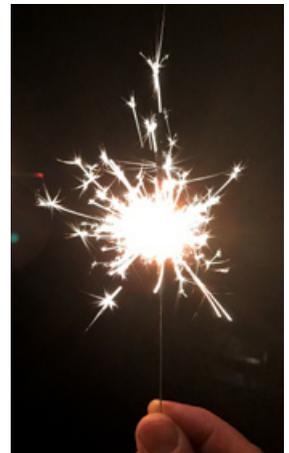
Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten: 6 €; Teilnehmer\*innen: 12**

### Neuigkeiten und Bekanntgebungen

## Gesundes neues Jahr

Das Team vom Begegnungszentrum Heddernheim wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein gutes Jahr 2022!



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Gitarrengruppe
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Aßlarer Straße <b>Kosten auf Anfrage</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble <b>Kosten: Verzehrkosten</b>
	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	Sitzgymnastik <b>Kosten: 4 €</b>
<b>Mittwochs</b>		Aktivclub Heddernheim <b>Kosten auf Anfrage</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>17:00 – 18:30 Uhr</b>	Yoga <b>Kosten: 8 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co <b>Kosten: Verzehrkosten</b>

Wir starten wieder ab dem 10.01.

**Cafeteria**  
Dienstag und  
Freitag  
14:30 Uhr bis  
16:30 Uhr

## Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3  
60439 Frankfurt am Main

### Leitung

Sybille Vogl

Telefon: 069 577131

sybille.vogl@frankfurter-verband.eu

www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)

